


# GRATITUDE,

# MODE D'EMPLOI !

Sur Facebook :
www.facebook.com/coeurcorpstete

Sur Twitter :
www.twitter.com/coeurcorpstete

www.coeurcorpstete.fr

INTRODUCTION

La gratitude est un exercice simple à mettre en œuvre au quotidien et dont les avantages se ressentent très rapidement. On entend souvent dire que le cerveau peut se transformer et que diverses techniques permettent d'en modifier les fonctionnements. C'est vrai ! La gratitude devient rapidement un état d'esprit, une manière différente de voir la vie. Et qui ne préfèrerait pas être heureux, satisfait, reconnaissant envers l'Univers et soi-même plutôt que fréquemment déçu, insatisfait voire ingrat ? En vérité, quand on a le choix, on va plutôt vers le bonheur.
Ce choix, vous l'avez ! Lisez les pages suivantes, entraînez-vous avec les exercices que je vous propose, et je vous promets que vous deviendrez vous-aussi des adeptes de la joie et du contentement quotidiens. Vous deviendrez quelqu'un de plus souriant. Vous ferez partie de ces êtres réellement satisfaits de leur vie.

A la fin de ce livret, ce n'est pas à moi mais à vous-même que je souhaite que vous disiez merci.
Car il faut de la curiosité et parfois même du courage pour tester quelque chose de nouveau, pour s'essayer à changer son regard sur le monde. C'est un risque que certains n'osent pas prendre, tant l'insatisfaction peut être une habitude confortable. Mais je ne crois pas au hasard. Si vous êtes ici, si vous êtes venus me lire, c'est parce que vous êtes prêts et déjà sur le chemin d'une vie plus heureuse.

Je vous souhaite une bonne lecture.



*julie@coeurcorpstete.fr*

**Pour commencer... entraînement à la gratitude jour après jour**

Prenez une feuille de papier, ou utilisez les lignes c-dessous.

Notez trois moments agréables de votre journée (ou de la veille si vous faites cet exercice le matin).

Pensez à la semaine précédente et notez cinq sources de satisfactions que vous avez éprouvées.
Identifiez-les, et tâchez de vous remémorer les sentiments ou sensations agréables que vous avec pu ressentir.
Ecrivez-les et fermez les yeux quelques instants pour les évoquer. Peut-être certains souvenirs se sont dissipés et vous laissent indifférent, mais il est aussi possible de les revivre un petit peu.

Aujourd'hui...

1/...................................................................................

2/...................................................................................

3/...................................................................................

La semaine dernière...

1/...................................................................................

2/...................................................................................

3/...................................................................................

4/.............................................................................................

5/.............................................................................................

**Pour continuer... entraînement à la gratitude envers son entourage**

Pensez à quelqu'un qui vous est cher. Il peut s'agir d'un parent, de votre conjoint, d'un enfant ou d'un ami.
Prenez une feuille de papier et notez cinq bons moments passés avec cette personne, dans les jours récents ou plus loin dans le temps. Mentalement ou à voix haute, remerciez cette personne pour ce qu'elle partage avec vous et la joie qu'elle vous fait ressentir.

Je pense à ..............................................

J'aurais envie de lui dire merci pour...

1/.............................................................................................

2/.............................................................................................

3/.............................................................................................

4/.............................................................................................

5/.............................................................................................

.............................................................................................

Ecrivez-lui ensuite une lettre, que vous ayez ou non l'intention de lui envoyer. Dites-lui à quel point son existence vous est chère et comme vous l'appréciez. Ne restez pas vague : expliquez à votre « personne » pourquoi vous éprouvez de la joie grâce à elle et donnez un ou deux exemples. Remerciez-la en toutes lettres. Un merci implicite est un demi merci.

Sachez que la satisfaction que vous éprouvez en vous remémorant de bons moments et en imaginant remercier un être cher n'est rien à côté de la joie que cette personne éprouvera lorsque vous lui exprimerez votre reconnaissance et votre affection.

Dans notre monde pressé, le temps passé à cultiver des relations humaines épanouissantes a décru. Nous n'avons pas l'habitude de dire merci, nous ne prenons pas le temps d'éprouver et de partager nos joies.

Votre nouvelle habitude surprend vos proches ? Bousculez-les !

Exprimez votre reconnaissance et votre joie autant que possible, et faites prospérer cette pratique : **répandez la gratitude** !

**Pour ne plus s'arrêter... entraînement à la gratitude au long cours**

Chaque soir, avant de vous coucher, prenez quelques minutes pour cultiver votre gratitude. Sur une feuille de papier, notez trois moments agréables de votre journée. N'hésitez pas à terminer par un « merci » en toutes lettres (un smiley fonctionne aussi!).

***Bonus** : avez-vous eu l'occasion d'exprimer un sentiment de gratitude à l'égard d'autrui aujourd'hui ? Prenez un instant pour ressentir comme cet acte simple est agréable, pour vous comme pour celui ou celle qui le reçoit. Vous avez sûrement souri à cette occasion. Bravo ! La somme de tous nos sourires rend le monde plus beau.*

Aujourd'hui...

1/.......................................................................................

2/.......................................................................................

3/.......................................................................................

J'ai pu dire merci à …..................... pour ….................................................
…...........................................................................................
…...........................................................................................

Quand je dis merci, je me sens …...................................................................
…...........................................................................................

Quand je lui dis merci, je remarque que l'autre................................................
…...........................................................................................

## Créer une boîte à mercis

Pour inscrire dans la durée votre pratique de la gratitude, je vous conseille de créer un outil spécifique. Pour ma part, j'utilise plutôt des cahiers ou carnets mais après avoir découvert de jolies *gratitude boxes* sur Intenret, j'en ai réalisé et offertes qui ont été fort appréciées.

Comment procéder ?

Choisissez un bocal en verre ou en cristal de taille moyenne, décorez-le avec un ruban, des autocollants, ou tout élément joyeux et joli qui vous plaît. Vous pouvez préparer à l'avance des bouts de papier en coupant des carrés dans des feuilles colorées.

Chaque soir, notez sur ces petits papiers quelques sources de gratitude de la journée écoulée, vos moments favoris, vos petites joies, vos succès. Pliez les papiers en quatre et glissez-les dans la boîte. Que vous placiez cette dernière dans un endroit intime (votre chambre) ou plus visible de votre maison, vous serez instantanément heureux de l'apercevoir et du rappel visuel des bonheurs de votre vie.



**Est-il facile de dire merci ?**

Il n'est pas toujours évident d'éprouver un sentiment de gratitude. Cela peut nous faire nous sentir vulnérables en nous ouvrant à l'autre.
Quand j'éprouve de la gratitude, je prends conscience qu'un sentiment agréable, de joie, de plaisir, me vient d'autrui, ou de circonstances extérieures, et ne dépend donc pas de moi. La gratitude est toujours fragilité, car elle est aveu de non-maîtrise. De plus, elle prend en compte le caractère éphémère du moment : j'éprouve de la gratitude pour ce que l'instant présent a de beau et précieux.

Dire merci est encore une autre paire de manches ! On se sent parfois très mis à nu en « avouant » son bonheur, et en remerciant l'autre qui en est l'une des sources. Exprimer sa gratitude c'est dire, à haute voix, à l'autre que son action ou sa parole nous a été source de joie, qu'elle fût banale et désintéressée ou au contraire le fruit d'un effort dirigé vers nous. C'est aller à l'encontre de cette indépendance forcenée qui tenterait de nous faire croire que nous sommes tous séparés les uns des autres.

Merci de m'avoir lue.
J'espère vous avoir donné envie de poursuivre une pratique de la gratitude.

Je serais contente de recueillir votre avis ou vos questions, si vous désirez m'en poser :
julie@coeurcorpstete.fr

Sur Facebook :
www.facebook.com/coeurcorpstete

Sur Twitter :
www.twitter.com/coeurcorpstete

